

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午後食	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 水	あんとじうどん じゃが芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	にんじん、はくさ い、なす、たまね ぎ、こまつな	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 茄子の含め煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	259 kcal 8.6 g 3.3 g 103 mg
02 木 27 月	軟飯80g 鶏そぼろとピーマン煮 トマト キャベツスープ	米、さつまいも、片 栗粉	鶏ひき肉、無添加 味噌	トマト、たまねぎ、こ まつな、キャベツ、 ピーマン	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	さつま芋軟飯 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	290 kcal 7.7 g 2.5 g 42 mg
03 17 金	しらすとキャベツの軟飯 じゃが芋煮 味噌汁(わかめ)	米、じゃがいも、片 栗粉	鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌	はくさい、にんじ ん、なす、キャベ ツ、生わかめ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 白菜と人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	277 kcal 7.8 g 2.5 g 27 mg
04 土	みそうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼 ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 無添加味噌	ブロッコリー、はくさ い、かぼちゃ、こま つな、にんじん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g かぼちゃの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	251 kcal 8.3 g 2.3 g 113 mg
06 20 月	軟飯80g かれいの煮付け ひじきの煮物 味噌汁(冬瓜)	米、片栗粉	かれい、無添加味 噌	にんじん、とうが ん、たまねぎ、こま つな、いんげん、 ひじき	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 小松菜と玉ねぎ煮 味噌汁(人参)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	269 kcal 10.8 g 1.1 g 56 mg
07 21 火	軟飯80g 鶏そぼろのトマト煮 きゅうり煮 ブロッコリースープ	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加 味噌	きゅうり、ブロッコ リー、はくさい、に んじん、トマト、たま ねぎ、だいこん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 大根煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	271 kcal 8.1 g 2.5 g 33 mg
08 22 水	ツナうどん かぶの含め煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片 栗粉	ヨーグルト(無糖)、 ツナ水煮缶、無添 加味噌	かぶ、にんじん、ほ うれんそう、なす、 たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g キャベツ煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	241 kcal 8.6 g 2.4 g 95 mg
09 23 木	軟飯80g ほうれん草の納豆あえ 人参のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ)	米、片栗粉	挽きわり納豆、無 添加味噌、かつお 粉	にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、し いたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	きのこあんかけ軟飯 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	267 kcal 7.5 g 1.8 g 37 mg
10 24 金	マーボーなす井風 トマト 小松菜スープ	ゆでうどん、米、片 栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、しらす干 し、無添加味噌	トマト、はくさい、ほ うれんそう、なす、 たまねぎ、こまつ な、にんじん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	しらすうどん プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	272 kcal 11.9 g 4.2 g 137 mg
11 25 土	あんとじうどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、 キャベツ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g キャベツあえ 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	273 kcal 9.7 g 4.0 g 95 mg
14 28 火	軟飯80g 鮭の煮付け ブロッコリーのごまあえ 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	さけ、無添加味噌、 すりごま	ブロッコリー、かぼ ちゃ、なす、かぶ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g かぼちゃの煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	296 kcal 12.7 g 2.1 g 33 mg
15 29 水	みそうどん じゃが芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、 じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏ひき肉、無添加 味噌	ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、だ いこん	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	青菜と玉ねぎのあんかけ軟飯 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	280 kcal 10.0 g 4.1 g 101 mg
16 30 木	軟飯80g 鶏そぼろと玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草と人参煮 味噌汁(かぶ)	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加 味噌	たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、は くさい、なす、かぶ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	軟飯80g 白菜煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	273 kcal 7.9 g 2.5 g 34 mg
31 金	白身魚とトマトの軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ	ゆでうどん、米、片 栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、 かれい	かぼちゃ、ほうれん そう、にんじん、トマ ト、たまねぎ、キャ ベツ	かつお・昆布だし 汁、有機醤油	お麴うどん プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	283 kcal 13.5 g 2.6 g 106 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

